

SALA DOŚWIADCZANIA ŚWIATA

Gdy zbyt dużo bodźców wprowadza chaos, jedynym ratunkiem jest odciąć się od nich, zanurzyć w niezwykłym, magicznym świecie. Umożliwia to nowa terapia – Snoezelen.

W Polsce występuje pod nazwą Sala Doświadczania Świata.

Autorką tego terminu jest dr Agnieszka Smrokowska-Reichmann, adiunkt w Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie i jedna z prekursorów metody Snoezelen w Polsce.

Istota

Istotą terapii jest działanie oparte na stymulacji wielozmysłowej w celowo zaprojektowanej sali wyposażonej w urządzenia emitujące różnorodne bodźce. Aranżacja wnętrza, atmosfera bezpieczeństwa, pomyślane i odpowiednio dobrane sprzęty mają zachęcać do podejmowania działań stymulacyjnych w dającym się kontrolować środowisku. Otoczenie ma pobudzać i zapraszać, jednocześnie umożliwiać odprężenie. Biernie używanie elementów wyposażenia sali, bezpośrednie przeżycie przestrzeni wokół, poddanie się atmosferze, pasywne przebywanie w specjalnie zaprojektowanym środowisku, stanowi wartość samą w sobie. Terapia zakłada podstawowe pobudzanie pięciu zmysłów, odnajdywanie dróg dojścia do osób, które z powodu ograniczeń rozwojowych odbierają otoczenie „na swój własny sposób”, a jednocześnie nie są w stanie artykułować własnych potrzeb. Konieczne jest pozostawienie odpowiedniej ilości czasu i swobody, by osoba z deficytami sama wybierała przyjemne bodźce. Sala Doświadczania Świata powinna gwarantować bezpieczeństwo i dobre samopoczucie jej odbiorcom oraz dawać możliwość wyboru czynnika stymulującego. Zgodnie z zasadą jej twórców: „nie muszę niczego, mogę wszystko”, wrażenia powinny być proponowane, a nie narzucane.

Założenia metodyczne

1. Zasada właściwej atmosfery.

Każdy z uczestników, wchodząc do sali, powinien odczuć niezwykły, zupełnie odmienny świat, różniący się od tego „na zewnątrz”. Pokój od pierwszego momentu „otula” uczestnika terapii i sprawia, że czuje się on swobodnie ze względu na panujące tam spokój i harmonię. Nie tylko pomieszczenie i jego wyposażenie tworzą odpowiednią atmosferę, ale także postawa terapeuty, który nie narzuca się w żaden sposób, a jedynie towarzyszy i sam uczestniczy w głębokim doświadczaniu świata. Klimat, który panuje w SDS, ma za zadanie od razu wpłynąć na nastrój osoby, która w nim przebywa. To moment uzyskania odprężenia i poddania się relaksacji samą obecnością w pokoju Snoezelen.

2. Zasada własnej decyzji.

3. Zasada własnego tempa.

Uczestnik sam decyduje o aktywności w pokoju i o tym, w jakim czasie będzie tę aktywność podejmował. Jest to niezwykle istotne, by doświadczanie było właściwe i dogłębne, a także ze

względu na to, że uczestnik czuje swoje sprawstwo i efekt własnej decyzji. Terapia w SDŚ pozbawiona jest dyrektywności i narzucania woli przez terapeutę.

4. Zasada odpowiedniego czasu trwania.

Zasada ta dotyczy łagodnego rozpoczęcia i zakończenia sesji terapeutycznej. Czas trwania pobytu w SDŚ nie jest ogólnie narzucony, jednak zazwyczaj wynosi od 20 do 40 minut, w zależności od możliwości osoby uczestniczącej. Sesja nie powinna być zbyt krótka ani zbyt długa. Terapeuta powinien dobrać czas trwania terapii odpowiednio do oczekiwań i potrzeb uczestnika.

5. Zasada powtarzalności.

Aby terapia przynosiła założone cele, musi kierować się zasadą powtarzalności. To, jak długie i jak częste powinny być sesje terapeutyczne, zależy od możliwości i potrzeb uczestnika.

6. Zasada wybranej oferty bodźców.

Najważniejszym zadaniem terapeuty jest sprawienie, by otoczenie było harmonijne i pozbawione chaosu, który występuje w życiu codziennym. Po dokładnym poznaniu osoby, terapeuta dobiera odpowiednie bodźce, by w sposób właściwy i nieprzymuszony uczestnik zajął się konkretną aktywnością. Poprzez odpowiednio dobrane bodźce terapeuta dąży do stworzenia warunków, w których wzbudzana jest motywacja do działania, chęć samorealizacji i odkrywania siebie.

7. Zasada właściwego nastawienia.

8. Zasada odpowiedniej opieki.

Zasady te dotyczą terapeutów. Ich postawa wobec osób korzystających z SDŚ, a także możliwość doboru odpowiednich bodźców wydają się kluczowe w procesie terapeutycznym. Od terapeutów wymaga się głębokiej refleksji i elastyczności, która pozwoli na dokładne określenie potrzeb podopiecznych, ale także stworzy im możliwości rozwoju poprzez odpowiednio dobrane bodźce znajdujące się w SDŚ. Jest on raczej uważnym obserwatorem zdarzenia, w które nie ingeruje, a jedynie skupia się na czynnościach podopiecznego. Istotny jest również dobry kontakt pomiędzy terapeutą a uczestnikiem, co w sposób szczególnie wpływa na właściwą atmosferę w pomieszczeniu.

Dla kogo?

Pierwotnie Sala Doświadczania Świata przeznaczona była dla osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną. Obecnie obejmuje różne grupy użytkowników, m.in. osoby z niepełnosprawnością intelektualną, z zaburzeniami psychicznymi, w starszym wieku z demencją, z autyzmem, z uszkodzeniami mózgu, będące w śpiączce, z uszkodzeniami

wzroku i słuchu, z niepełnosprawnościami ruchowymi, pracujące w stresie, cierpiące na chroniczne bóle, mające trudności szkolne oraz rodziny osób poddawanych terapii.

Efekty

Efekty korzystania z terapii Snoezelen można rozpatrywać w różnych kontekstach: jako ukierunkowanie na rozwój, aktywność albo terapeutycznie. Wśród efektów terapeutycznych wymienia się: rozluźnienie, zainteresowanie otoczeniem, zmniejszenie pasywności, poprawienie kontaktu z terapeutą, poczucie bezpieczeństwa, doświadczenie samego siebie, radość i relaks. Sala Doświadczenia Świata daje odprężenie, powoduje wzrost pewności siebie, motywuje do samokontroli, daje poczucie sensu, pobudza eksplorację i kreatywność, zapewnia wypoczynek i przyjemność, umożliwia wybór oraz redukuje zachowania niepożądane.

Opracowała:
mgr Ewa Kapera